EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:
- Fijación de empuñaduras.
- Técnica de derecha y de revés.
- Técnica del servicio cortado.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Conocer las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:
- Reglamento de individual y dobles.
- Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta para preparar una jugada, utilizando los cambios de dirección.
- Cambio de derecha o derecha invertida.
- Aproximación a la red.
- Diferenciación de la posición de 1ª volea respecto a la de 2ª volea.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>1ª semana</td>
<td>
GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe de derecha.
Concepto: golpe de fondo con rotación de la pelota hacia delante y apoyo cruzado.
Técnica y juego de pies:
- Fijación de empuñadura este.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA DE DERECHA

DERECHA

1- Salida y preparación del golpe.
2- Curva de aceleración y apoyo cruzado.
3- Impacto diagonal ascendente y extensión del apoyo cruzado.
4- Terminación y apoyo de equilibrio .
5- Recuperación de la posición de espera.
- Dirección del golpe: cruzada y paralela.
- Trayectoria: parabólica.

SERVICIO DE DERECHA

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL GOLPE DE DERECHA

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 25’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles de derecha y de revés. Ejercicio 2: desde la línea de fondo y con empuñadura este, se sirve por abajo de derecha incidiendo en la preparación, el apoyo (cruzado) y la terminación del golpe. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de derecha incidiendo en la preparación, el apoyo y la terminación. Ejercicio 4: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a derecha de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en la preparación, el apoyo y la terminación.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 20’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean sólo de derecha con dirección a los conos. Ejercicio 2: el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1ª derecha paralela, 2ª derecha paralela invertida, 3ª derecha cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (sólo se puede golpear de derecha).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

2ª semana

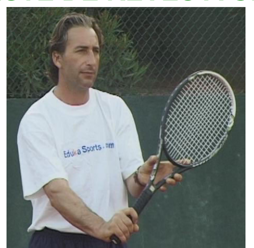
GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe de revés.

Concepto: golpe de fondo con rotación de la pelota hacia delante y apoyo cruzado.

Técnica y juego de pies:

- Fijación de empuñadura con una mano: este.
- Fijación de empuñadura con dos manos: mano dominante continental, mano no dominante este.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A UNA MANO



EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A DOS MANOS



REVES A UNA MANO



REVES A DOS MANOS



1- Salida y preparación del golpe.
2- Curva de aceleración y apoyo cruzado.
3- Impacto diagonal ascendente y extensión del apoyo cruzado.
4- Terminación y apoyo de equilibrio.
5- Recuperación de la posición de espera.

- Dirección del golpe: cruzada y paralela.
- Trayectoria: parabólica.

SERVICIO DE REVÉS (UNA MANO)



SERVICIO DE REVÉS (DOS MANOS)



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL GOLPE DE REVÉS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 25’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo golpeando en forma de rueda de derecha y de revés. Ejercicio 2 desde la línea de fondo y con empuñadura este, se sirve por abajo de revés incidiendo en la preparación, el apoyo (cruzado) y la terminación del golpe. Ejercicio 3 utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de revés incidiendo en la preparación, el apoyo y la terminación del golpe. Ejercicio 4 en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de revés a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en la preparación, el apoyo y la terminación.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 20’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos golpean sólo de revés con dirección a los conos. Ejercicio 2: el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1er revés paralelo, 2º revés paralelo invertido, 3er revés cruzado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2 3
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1 el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de revés).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

3ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de los golpes de derecha y de revés.** Concepto: después del golpe de derecha, cambio de la empuñadura para golpear de revés, y a la inversa. **DE DERECHA A REVÉS**  **DE REVÉS A DERECHA**  Fijación y cambios de empuñadura: 1- Empuñadura este y golpeo de derecha. 2- Paso de empuñadura este de derecha a empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos). 3- Golpeo de revés. 4- Paso de empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos) a empuñadura este de derecha. 5- Golpeo de derecha.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y DE REVÉS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2 utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste debe alternar golpes de derecha y de revés (se debe incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 3 en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha y de revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1	
25'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1 el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y uno de revés con dirección paralela (se debe incidir en el cambio de empuñadura). Ejercicio 2 el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2
20'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

<table>
<tr>
<td>4ª semana</td>
<td>

GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio cortado.

Técnica y juego de pies:

- Empuñadura continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



SERVICIO CORTADO



1- Posición de partida y protocolo.
2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
3- Impacto de fuera a dentro y extensión de rodillas.
4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio.
5- Recuperación de la posición de espera.

- Trayectoria: parabólica.

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL SERVICIO CORTADO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios cortados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
20’				
PARTE PRINCIPAL		**NTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, se han de realizar servicios cortados parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, se ha de realizar el movimiento completo del servicio cortado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que en los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio cortado.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
25’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío: Todos pasan por la posición de ir solo.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª semana	**REGLAMENTO: La puntuación en el individual.** - Relación del tanteo y la posición del jugador durante un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. - Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un *tie-break*. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA PUNTUACIÓN EN EL INDIVIDUAL)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		

PARTE INICIAL

15'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido (modificado):

- Peloteo fondo-fondo en media pista.
- Peloteo fondo-red (volea y remate).
- Peloteo fondo-red (otro jugador).
- Servicios.

Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.

EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *games* —modificado— (en media pista cruzada)

EJERCICIO 1

COMPETICIÓN

Ejercicio 2 competición de individual al mejor de tres tie-break —modificado— (el jugador que pierde el punto sale y entra su compañero, el que gana el punto mantiene la posición).

EJERCICIO 2

PARTE FINAL

15'

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el *winner individual.*

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60'

6ª semana	**REGLAMENTO: la confección y participación en una competición *open*.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición *open*. Conceptos básicos: - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sistema de competición: singles, dobles y consolación (para los perdedores en la primera ronda). - Sorteo: en el club donde se realiza la competición. - Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. - Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN OPEN)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.		
PARTE PRINCIPAL 30'		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición open en pista entera—modificado— (se juega al mejor de un 1 set con *tie-break* en 6-6). Se forman dos equipos de dos jugadores y compiten de la siguiente manera: un jugador juega y el otro espera (solo se intercambian la posición si falla el jugador que esta en juego)	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15' TIEMPO TOTAL 60'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el gran slam de individual	JUEGO 1	

7ª semana	**REGLAMENTO: la puntuación en el doble.** - Relación del tanteo y la posición de los jugadores de los 2 equipos a lo largo de un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. - Relación del tanteo y la posición de los jugadores a lo largo de un *tie-break.* 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO:ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA PUNTUACIÓN EN EL DOBLE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL				
15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL				
30’		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles al mejor de 4 *games*	EJERCICIO 1	
		COMPETICIÓN Ejercicio 2: competición de dobles al mejor de 3 *tie-break*	EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles:	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

8ª semana	**REGLAMENTO: la confección y participación en una competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: - Categorías: Open, +30 hasta +70 - Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. - Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sorteo y orden de juego: federación o club organizador. - Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). - Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN POR EQUIPOS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL				
20'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego. Ejercicio 2: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.		
PARTE PRINCIPAL				
40'		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición por equipos: Los equipos están formados por 2 jugadores. Se juegan cuatro individuales y un doble (el jugador nº 1 contra el nº 1, el nº 2 contra el nº 2 y los nº 1 contra los nº 2. Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble en pista entera (en caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble). Los partidos son a 1 set de 4 juegos (*tie-break* en 4-4). Orden de partidos: ROJO 1 – VERDE 2 Resultado...... ROJO 2– VERDE 1 Resultado...... ROJO 1 – VERDE 2 Resultado...... ROJO 2 – VERDE 1 Resultado...... DOBLE ROJO – VERDE Resultado......	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'				

9ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y defensa en el juego de fondo.** Concepto: contención o defensa significa que en el momento que golpeamos la pelota los pies de los jugadores están situados fuera del rectángulo de juego. 1- Bases del juego: peloteo profundo, predominando el golpe cruzado y la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario. 2- Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (CONTENCIÓN Y DEFENSA EN EL JUEGO DE FONDO)

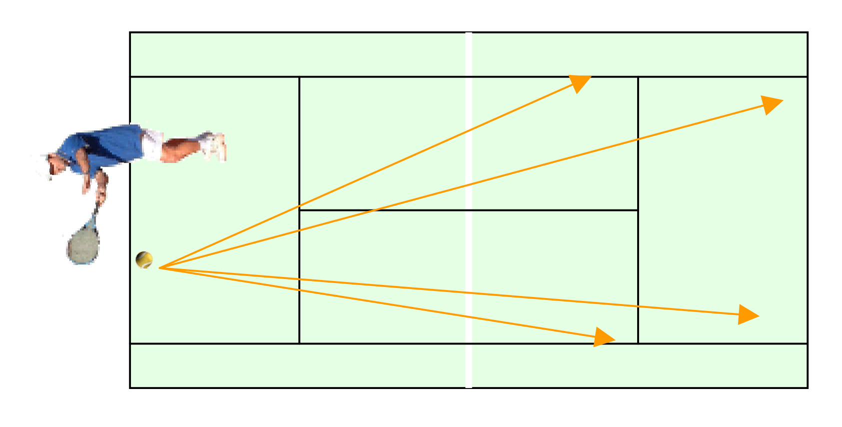
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios cortados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
20’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o no (pies dentro de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
25’				
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de dobles a un tie-break —modificado— (todos juegan de pareja con todos)	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: reconocer las preparaciones de jugadas.** 1- Concepto: para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento que golpeamos la pelota. 2- Dirección y trayectorias: cruzada corta y larga angulada, paralela larga o dejada.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (RECONOCER LAS PREPARACIONES DE JUGADAS)

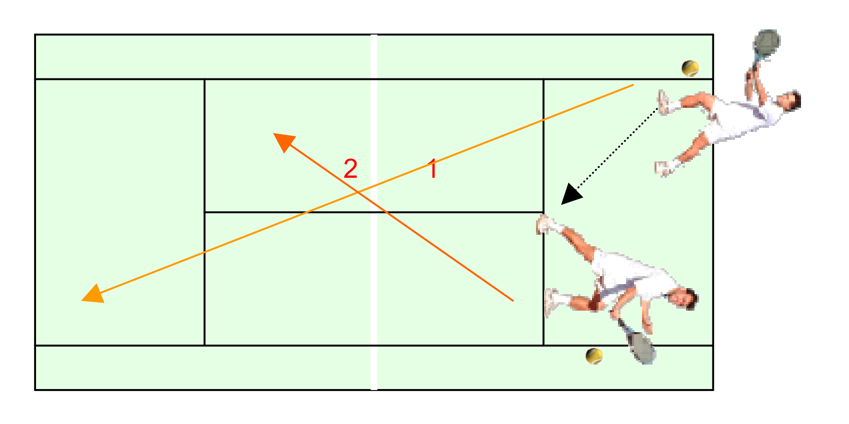
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha y de revés a revés (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
20'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si está en posición de preparar una jugada (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	2 1 1 2
25'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (cuando el jugador golpee con los pies dentro de la pista tiene que intentar preparar una jugada)		
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: reconocer las preparaciones de jugadas con cambio de derecha invertida.** 1- Concepto: para realizar una derecha invertida con cambio de dirección, es necesario que la pelota enviada por el contrincante bote en el centro de la pista. 2- Dirección y trayectorias: cruzada larga y corta, paralela (invertida) larga y corta, y dejada. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (RECONOCER LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *sí* o *no*) si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste tiene que golpear una derecha cruzada en contención (pies fuera de la pista) y una preparación de jugada (pies dentro de la pista) con cambio de derecha invertida. Ejercicio 3: igual, pero una derecha cruzada, un cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista), una derecha cruzada y otro cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de derecha).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

12ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: aproximación a la red.** 1- Concepto: para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista. 2- Secuencia de juego: - Golpe de aproximación a la red. - Cobertura del ángulo de tiro. - Parada de equilibrio. - 1ª volea de posición (en la linea de servicio). - 2ª volea de ataque (entre la linea de servicio y la red). 3- Dirección y trayectorias: rasa al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACIÓN A LA RED)				

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles, y cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la pareja) a la red. Ejercicio 2: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a varios jugadores situados en rueda y éstos golpean una aproximación de derecha y la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	2 1 2 1
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:
- Técnica del remate.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
- Posición de uno en la red y uno en el fondo.
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta de preparación de jugada, utilizando los cambios de dirección.
- En posición de red: cobertura del pasillo e interceptación (de volea) del peloteo cruzado.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
- Inicios de jugadas asegurando el primer servicio.
- Inicios de jugadas de servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié.
- Inicios de jugadas de resto al revés o al hueco.
- Inicios de jugadas de resto con cambio de derecha.
- Inicios de jugadas de servicio y red y por parte del resto al medio o al hueco.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del remate.** Concepto: golpe de red impactando por encima de la cabeza del jugador. Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **REMATE PLANO**  1- Posición de espera. 2- Preparación del golpe colocándose debajo de la pelota. 3- Impacto de arriba hacia abajo y extensión del apoyo. 4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio. 5- Recuperación de la posición de espera. - Trayectoria: descendente.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REMATE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL				
20’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de globo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL				
25’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los alumnos, desde el medio del cuadrado de saque, se lanzan una pelota alta y por detrás de la cabeza para golpear en forma de remate dirigiendo el tiro al cuadro de saque. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate y posteriormente con la raqueta tienen que tocar la red.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL				
15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (el jugador de fondo golpea de globo y la pareja situada en la red golpea de volea o de remate sin poder salir del cuadro de saque).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha.** Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: EMPUÑADURA CONTINENTAL  VOLEA DE DERECHA  1- Posición de espera. 2- Salida y preparación. 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo. 5- Terminación del gole y apoyo de equilibrio. - Dirección del golpe: cruzada o paralela. - Trayectoria: semirasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE DERECHA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 3: el jugador situado en la valla del fondo de la pista va caminando hacia la red, y al mismo tiempo golpea la pelota hacia arriba de volea de derecha repetidas veces, hasta encontrarse con la red. Cuando llega a la red, el jugador con la misma bola que golpea hacia arriba realiza una volea de derecha. Ejercicio 4: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
25’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de volea de derecha, pero tras el golpe tienen que pisar la línea de servicio. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una volea de derecha y un remate.	EJERCICIO 1	
20’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en la volea y el que va solo en el fondo).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

3ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de revés.** Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental (con una mano). - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **VOLEA DE REVES**  1- Posición de espera. 2- Salida y preparación. 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo. 5- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio. - Dirección del golpe: cruzada o paralela. - Trayectoria: semirasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE REVÉS)

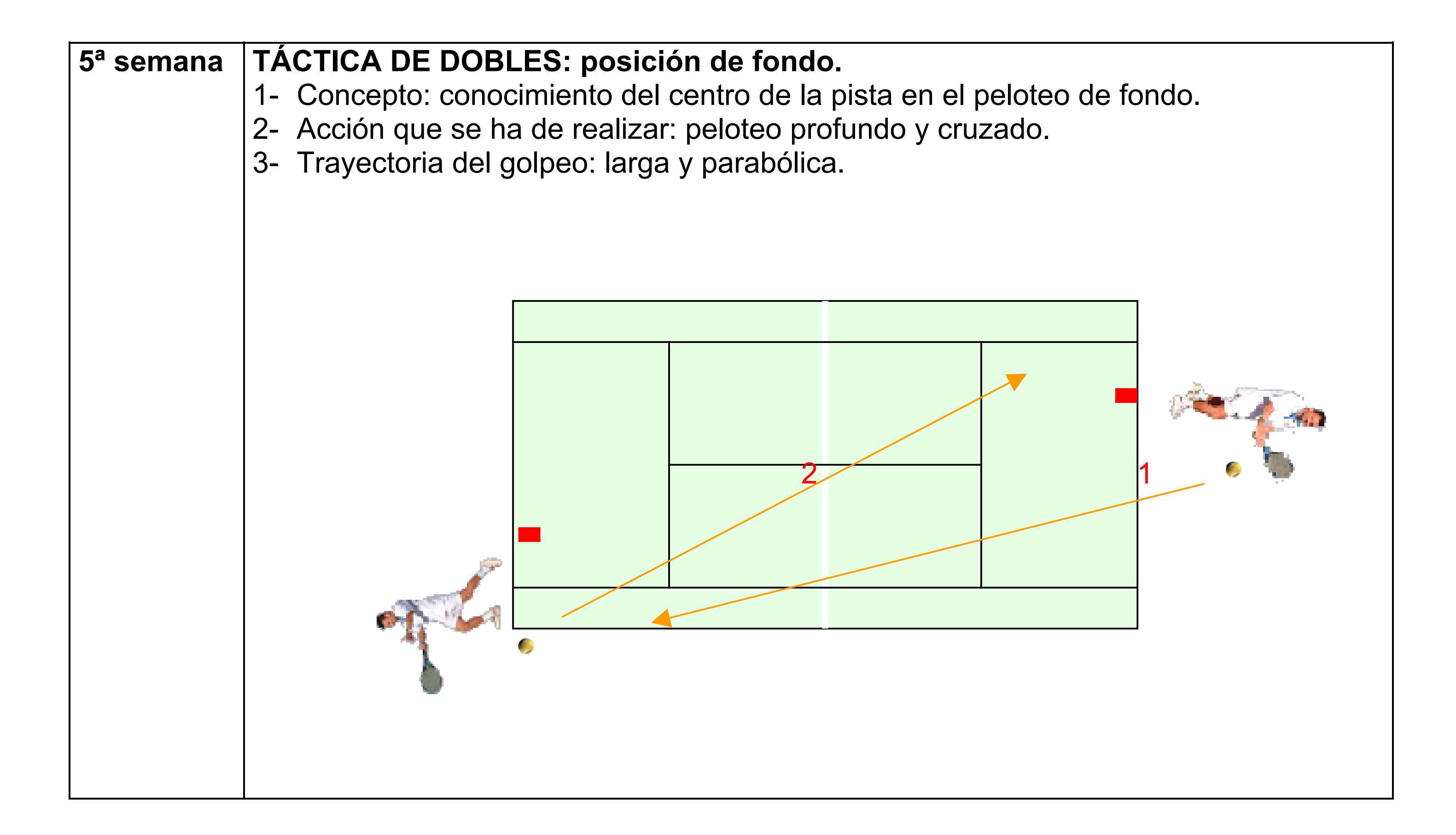
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
25’		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 3: el jugador situado en la valla del fondo de la pista va caminando hacia la red, y al mismo tiempo golpea la pelota hacia arriba de volea de revés (a una mano) repetidas veces, hasta encontrarse con la red. Cuando el jugador llega a la red, con la misma bola que golpea hacia arriba, realiza una volea de revés. Ejercicio 4: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
20’		Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de volea de revés (a una mano), pero tras el golpe tienen que pisar la línea de servicio. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una volea de revés (a una mano) y un remate.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’		Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en el fondo y el que va solo en la red).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

4ª semana	**GOLPES BÁSICOS: combinación de la técnica específica de la volea y el remate.** 1- Fijación de la empuñadura continental. 2- Actividades donde se trabaje conjuntamente los 2 golpes de volea y el remate, (con o sin bote.) 1 2 3

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (COMBINACIÓN DE LA VOLEA Y EL REMATE)

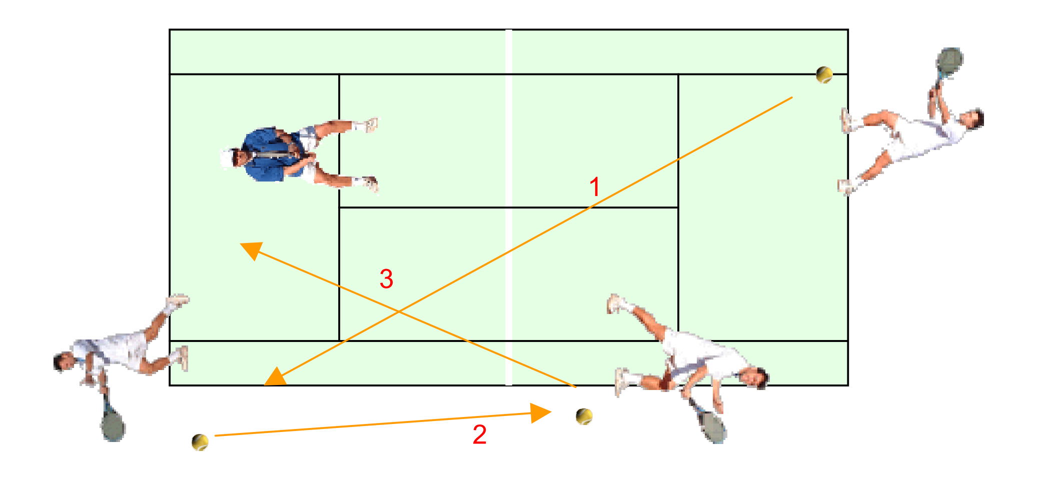
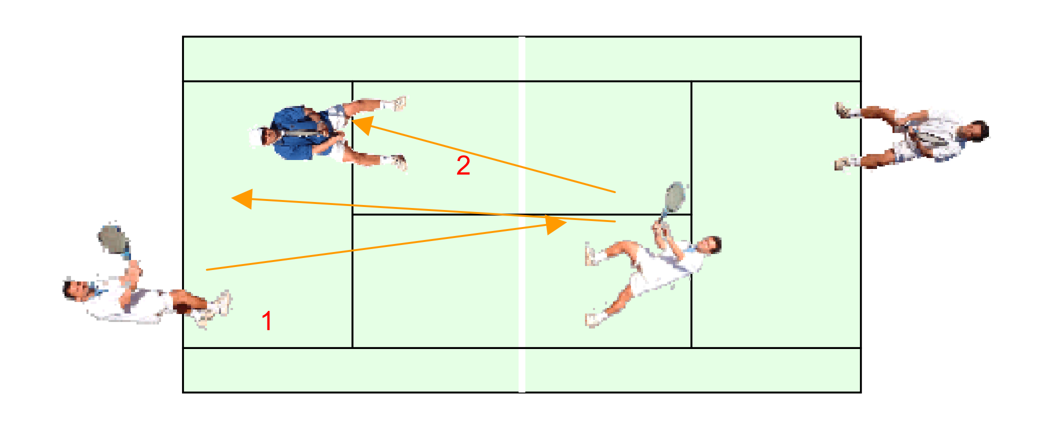
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
20’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en la red y éste golpea una volea de derecha y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en la red y éste golpea una volea de derecha, una volea de revés y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
25’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo.** 1- Concepto: conocimiento del centro de la pista en el peloteo de fondo. 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado. 3- Trayectoria del golpeo: larga y parabólica. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE FONDO)

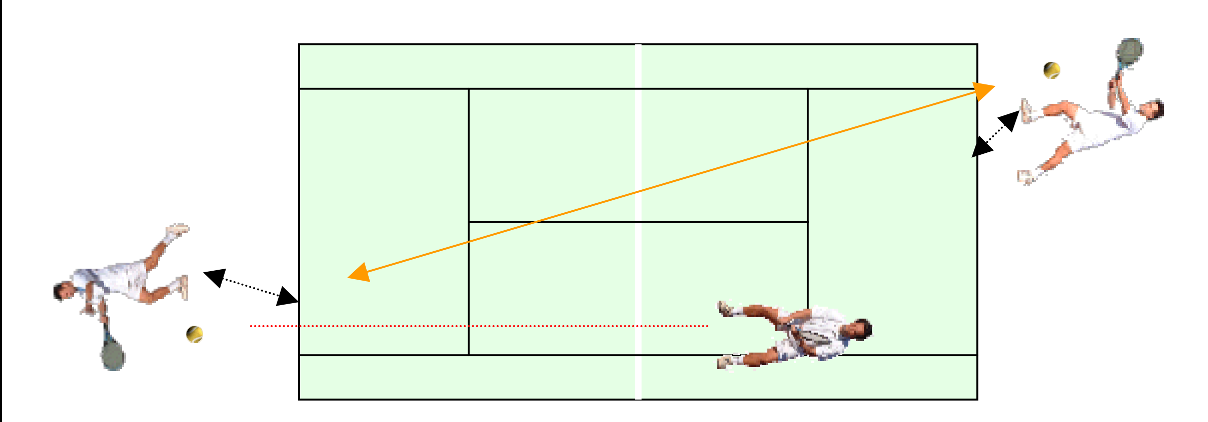
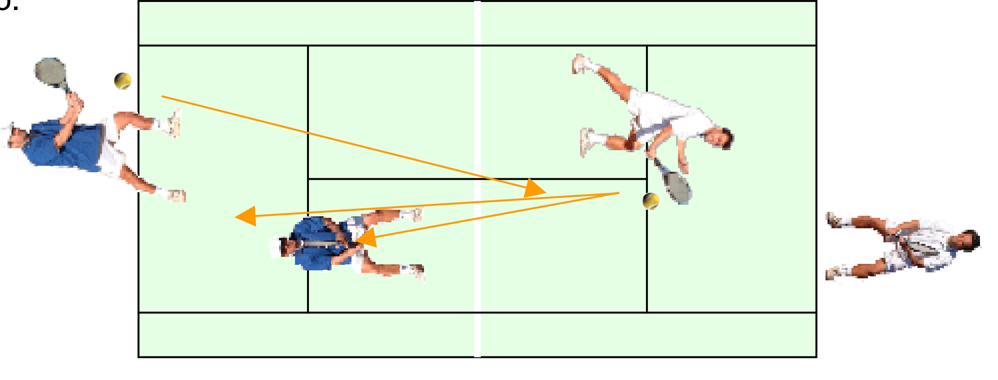
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
20'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, recuperando la posición del centro de la pista en el peloteo de fondo de dobles. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1
25'			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1
15'			
TIEMPO TOTAL			
60'			

6ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de red.** 1- Concepto: mantenimiento de una posición paralela con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado. 3- Trayectoria del golpe: volea rasa.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE RED)

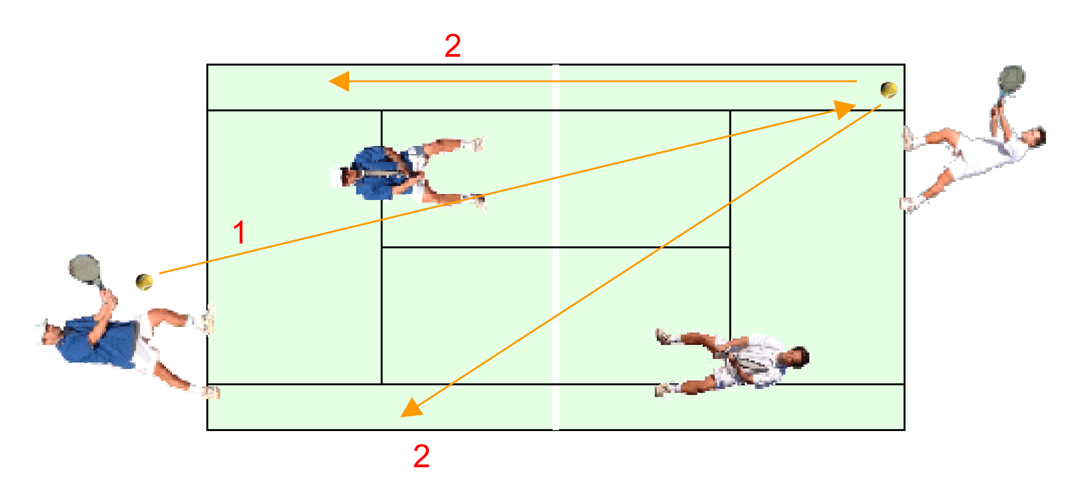
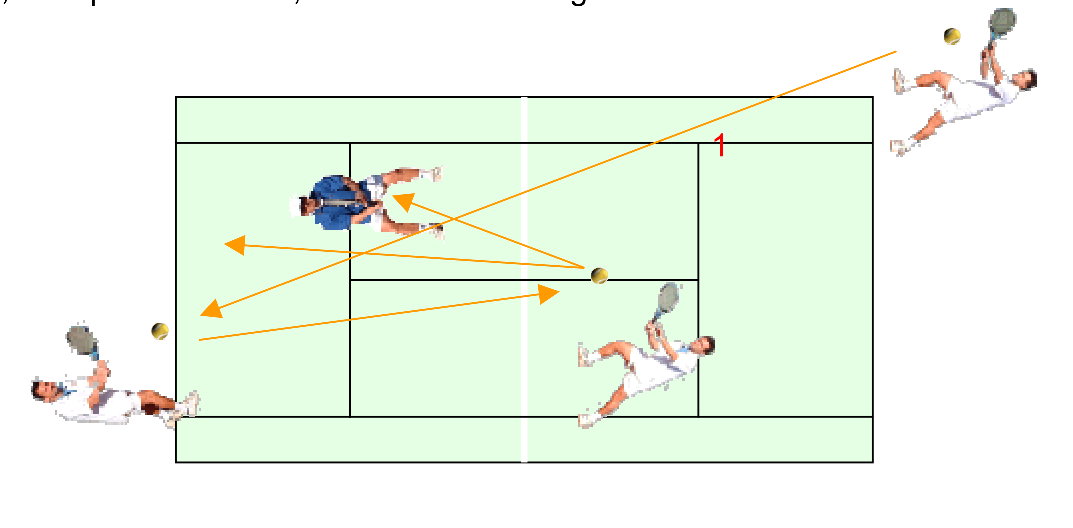
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
20'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1	
25'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles —modificado— (el jugador que logre interceptar el peloteo cruzado de volea suma tres puntos).	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

7ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: combinación táctica de las posiciones de fondo y red, en contención y defensa.** 1- Concepto para el jugador de fondo: contención o defensa significa que los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado con predominio de la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario.  1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición paralela con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE LAS POSICIONES DE FONDO —CONTENCIÓN Y DEFENSA— Y DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, reconociendo cuando golpean en defensa o contención o cuando golpean en ataque. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: la pareja —modificado— (se juega en forma de golpeo en rueda sólo en la parte de la pista sombreada).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60'			

8ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada con cambio de dirección. Posición de red en ataque.** 1- Concepto para el jugador de fondo: preparación de jugada significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Dirigido paralelo al pasillo con trayectoria rasa. - Dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo. - Dirigido paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red.  1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: interceptación del peloteo cruzado, ante pelotas fáciles, con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSICIÓN DE RED EN ATAQUE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado tanto de derecha como de revés, reconociendo cuando golpean preparando una jugada y cuando golpean en contención o defensa. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista para que golpee preparando jugadas tanto cruzadas como paralelas. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y éste golpea preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo). Juego 2: igual, pero cambiando de lado.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

9ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés del contrario.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 9ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO — POSTERIOR GOLPE AL HUECO— Y RESTO —AL REVÉS)

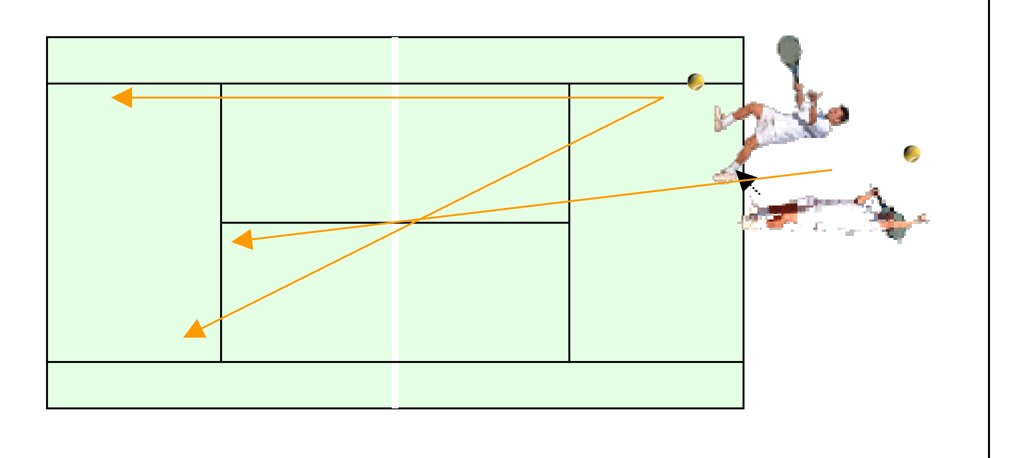
TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo.		
15’		Ejercicio 2: realizar servicios cortados y posterior golpe al hueco contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	EJERCICIO 1	
30’		Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe al hueco. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	JUEGO 1	
15’		Juego 1: el pozo en media pista paralela.		
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo a contrapié (servicio a los dos cuadros.) Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al hueco.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO — POSTERIOR GOLPE A CONTRAPIE— Y RESTO —AL HUECO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados y posterior golpe a contrapie contra restos dirigidos a contrapié.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’	’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO —POSTERIOR GOLPE AL HUECO O CONTRAPIE— Y RESTO —CON CAMBIO DE DERECHA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar servicios cortados hacia las zonas marcadas y posterior golpe al hueco o a contrapié contra restos con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe al hueco o a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios cortados sobre el revés del jugador y éste resta cambiándose de derecha. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

12ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: servicio y aproximación posterior a la red. Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto al medio o al hueco.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN”	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO — APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada. Ejercicio 2: realizar servicios cortados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30’			
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: el rey – modificado – : es obligatorio para el jugador que sirve realizar servicio y red.	JUEGO 1
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

EDAD: ADULTOS INICIACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:
- Fijación de empuñaduras.
- Técnica de derecha y de revés.
- Técnica del servicio cortado.
  Conocer las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición.
- Reglamento de individual y dobles.
- Tipos de competición individual y por equipos e identificación de las características de cada una.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta para preparar una jugada, utilizando los cambios de dirección.
- Cambio de derecha o derecha invertida.
- Aproximación a la red.
- Diferenciación de la posición de 1ª volea respecto a la de 2ª volea.
  Aprender los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes básicos:
- Técnica del remate.
- Técnica de la volea de derecha y de revés.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
- Posición de uno en la red y uno en el fondo.
- Diferenciación de la pelota larga de contención o defensa de la pelota corta de preparación de jugada, utilizando los cambios de dirección.
- En posición de red: cobertura del pasillo e interceptación (de volea) del peloteo cruzado.
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
- Inicios de jugadas asegurando el primer servicio.
- Inicios de jugadas de servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié.
- Inicios de jugadas de resto al revés o al hueco.
- Inicios de jugadas de resto con cambio de derecha.
- Inicios de jugadas de servicio y red y por parte del resto al medio o al hueco.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de los golpes de derecha y de revés.** Concepto: después del golpe de derecha, cambio de la empuñadura para golpear de revés, y a la inversa. **DERECHA**  **REVES A UNA MANO**  **REVES A DOS MANOS**  Fijación y cambios de empuñadura: 1- Empuñadura este y golpeo de derecha. 2- Paso de empuñadura este de derecha a empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos.) 3- Golpeo de revés. 4- Paso de empuñadura este de revés (con una mano) o continental-este (con dos manos) a empuñadura este de derecha. 5- Golpeo de derecha.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y DE REVÉS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste alterna golpes de derecha y de revés incidiendo en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha y de revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y tras el bote la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
20’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos realizan un golpe de derecha y uno de revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
25’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio cortado.** Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **SERVICIO CORTADO**  1- Posición de partida y protocolo. 2- Preparación del golpe elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3- Impacto de fuera a dentro y extensión de rodillas. 4- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio. 5- Recuperación de la posición de espera. - Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL SERVICIO CORTADO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
10’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicios cortados parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio cortado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio cortado. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey pista entera —modificado—: jugar puntos sirviendo el primer y segundo servicio cortado desde la línea de fondo.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1	
35’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el gran slam individual.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

3ª semana	**REGLAMENTO: competiciones *open* en la modalidad de individual.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición *open*. Conceptos básicos: - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sistema de competición: singles y consolación (para los perdedores de la primera ronda). - Sorteo: en el club donde se realiza la competición. - Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN OPEN)

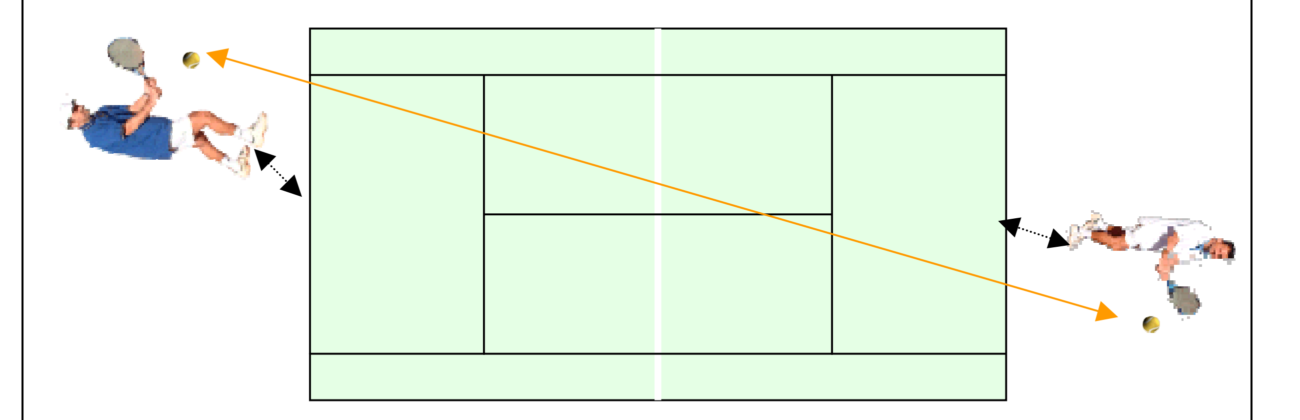
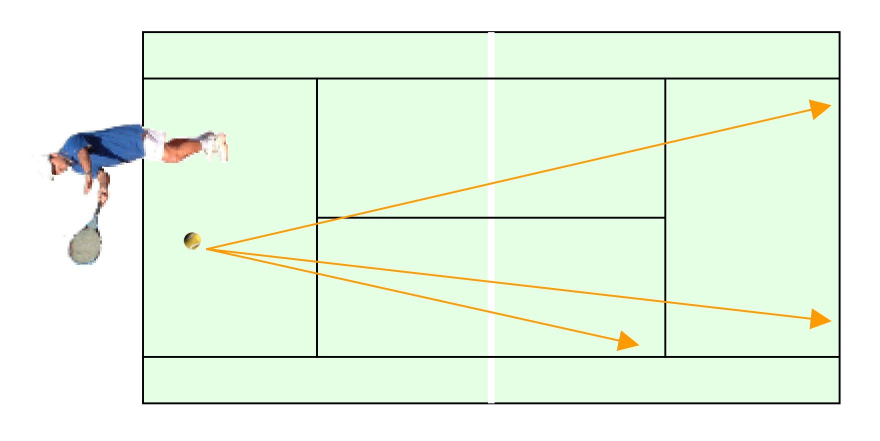
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: Calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.		
PARTE INICIAL				
15'				
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición open en pista entera—modificado— (se juega al mejor de un 1 set con *tie-break* en 6-6). Se forman dos equipos de dos jugadores y compiten de la siguiente manera: un jugador juega y el otro espera (solo se intercambian la posición si falla el jugador que esta en juego)	EJERCICIO 1	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (se juegan tres set al mejor de 11 puntos)	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

4ª semana	**REGLAMENTO: competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: - Categorías: Open, +30 hasta +70 - Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. - Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sorteo y orden de juego: a través del club organizador. - Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). - Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red y servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN POR EQUIPOS)

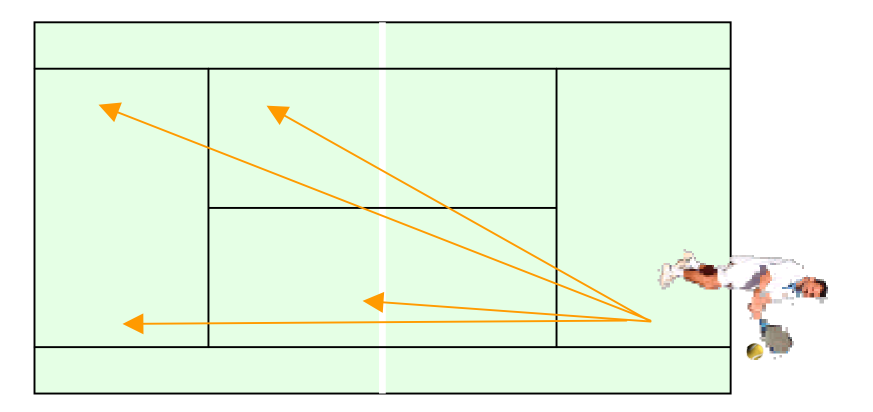
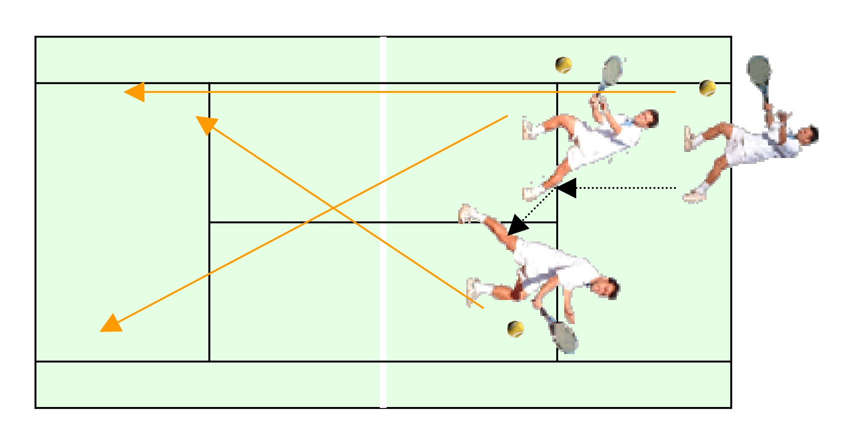
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA **PARTE INICIAL** 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego. Ejercicio 2: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	
PARTE PRINCIPAL 45’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición por equipos: Los equipos están formados por 2 jugadores. Se juegan cuatro individuales y un doble (el jugador nº 1 contra el nº 1, el nº 2 contra el nº 2 y los nº 1 contra los nº 2. Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble en pista entera (en caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble). Los partidos son a 1 set de 4 juegos (*tie-break* en 4-4). **COMPETICIÓN** Orden de partidos: ROJO 1 – VERDE 2 Resultado...... ROJO 2– VERDE 1 Resultado...... ROJO 1 – VERDE 2 Resultado...... ROJO 2 – VERDE 1 Resultado...... DOBLE ROJO – VERDE Resultado......	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

5ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y preparación de jugadas con cambio de derecha invertida.** Concepto: contención o defensa significa que en el momento que impactamos la pelota los pies están situados fuera del rectángulo de juego. 1- Bases del juego: peloteo profundo, predominando el golpe cruzado y la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario. 2- Trayectoria: parabólica.  1- Concepto: para realizar una derecha invertida con cambio de dirección, es necesario que la pelota enviada por el contrincante bote por el centro de la pista. 2- Dirección y trayectorias: cruzada larga, paralela (invertida) larga y corta, y dejada. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (COMBINACIÓN DEL JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS EN FORMA DE CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeando hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios cortados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o no (pies dentro de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer (diciendo en voz alta *sí* o *no*) si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no lo está (pies fuera de la pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	1 2
30’				
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de dobles —modificado—: todos forman pareja con todos.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

6ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas con cambios de dirección y aproximación a la red.** 1- Concepto: para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento que impactamos la pelota. 2- Dirección y trayectorias: cruzada corta y larga angulada, paralela larga, o dejada.  1- Concepto: para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista. 2- Secuencia de juego: - Golpe de aproximación a la red. - Cobertura del ángulo de tiro. - Parada de equilibrio. - 1ª volea de posición. - 2ª volea de ataque. 3- Dirección y trayectorias: rasa al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (PREPARACIONES DE JUGADAS Y APROXIMACIONES A LA RED CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha y de revés a revés (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que realizar una preparación de jugada cruzada y una aproximación paralela a la red. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
30’			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el gran slam individual	
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

7ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del remate.** Concepto: golpe de red impactando por encima de la cabeza del jugador. Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **REMATE PLANO**  1- Preparación del golpe colocándose debajo de la pelota. 2- Impacto de arriba hacia abajo y extensión del apoyo. 3- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio. 4- Recuperación de la posición de espera. - Trayectoria: descendente.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REMATE)

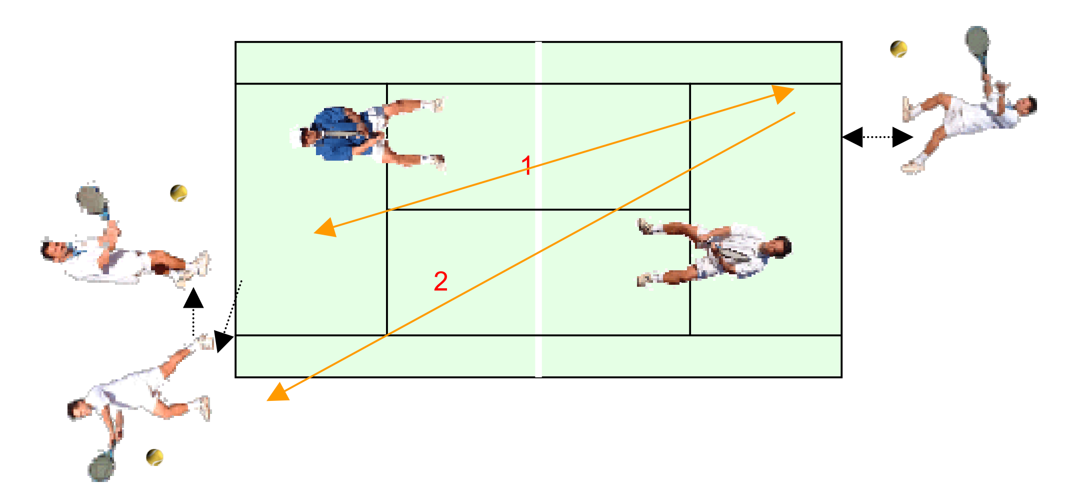
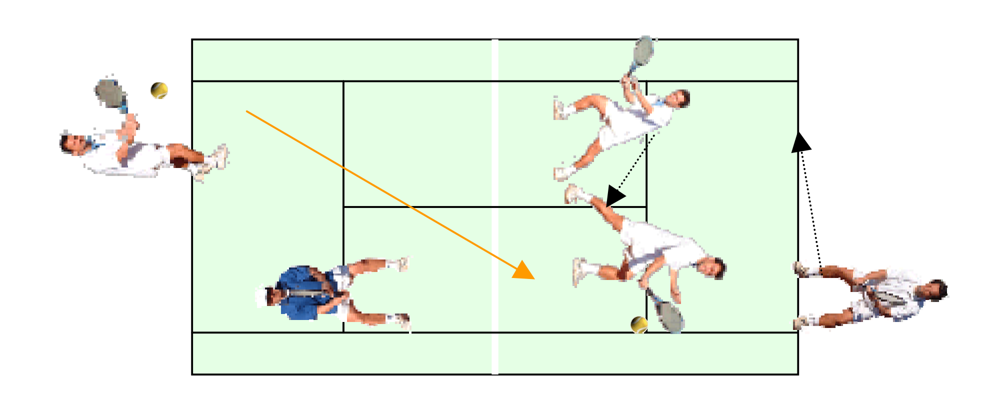
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de globo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los alumnos, desde el medio del cuadrado de saque, se lanzan una pelota alta y por detrás de la cabeza para golpear en forma de remate dirigiendo el tiro al cuadro de saque. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate y posteriormente con la raqueta tienen que tocar la red.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (el jugador de fondo golpea de globo y la pareja situada en la red golpea de volea o de remate sin poder salir del cuadro de saque).	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

8ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés.** Concepto: golpe sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: - Empuñadura continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **VOLEA DE DERECHA**  **VOLEA DE REVES**  1- Posición de espera. 2- Salida y preparación. 3- Trayectoria descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4- Impacto hacia delante y extensión del apoyo. 5- Terminación del golpe y apoyo de equilibrio. - Dirección del golpe: cruzada o paralela. - Trayectoria: semirasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS)

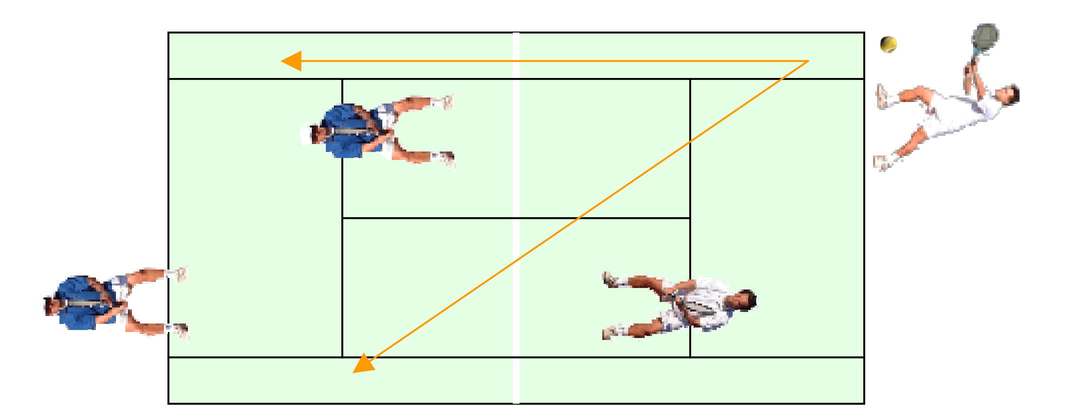
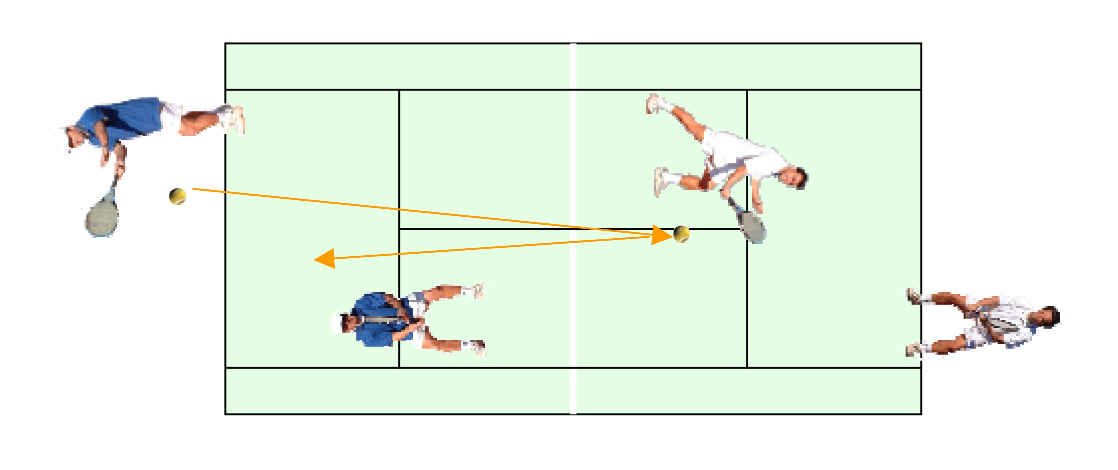
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’		**NTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en la red y éste golpea una volea de derecha y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en la red y éste golpea una volea de derecha, una volea de revés y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 3 (2, 1)
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización). Juego 2: el tenis volei.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL 60’			

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: combinación de las posiciones de fondo y red en contención y defensa.** 1- Concepto para el jugador de fondo: contención o defensa significa que los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado con predominio de la dirección del golpe hacia el punto débil del contrario.  1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (con el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: cobertura del pasillo e interceptación del peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE LAS POSICIONES DE FONDO — CONTENCIÓN Y DEFENSA— Y DE RED)

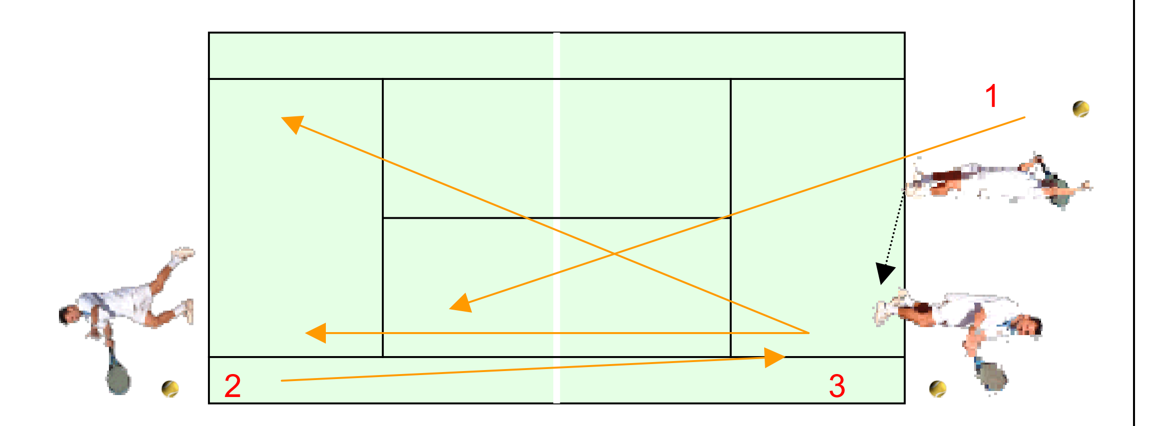
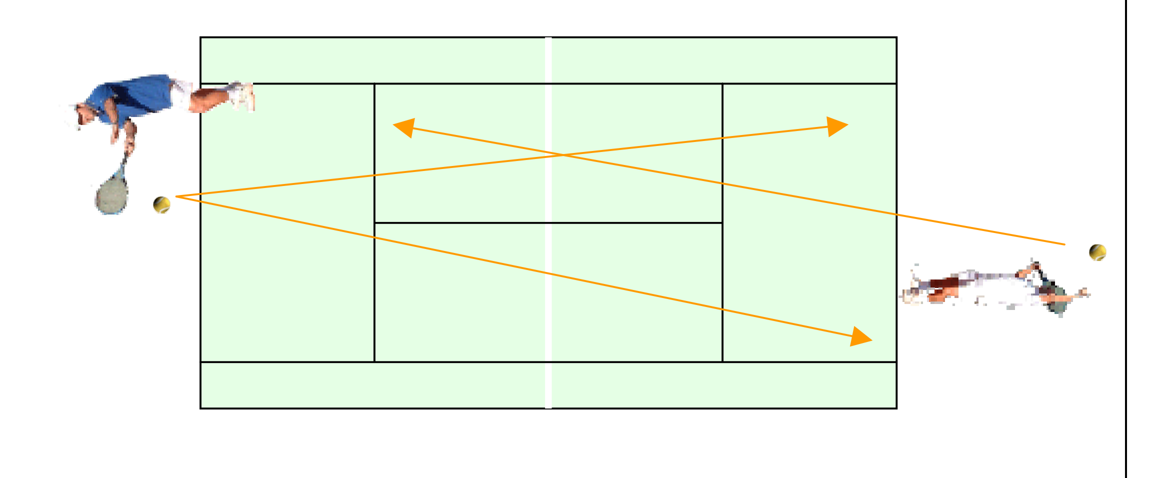
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, recuperando la posición del centro de la pista en el peloteo de fondo de dobles. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada con cambio de dirección. Posición de red en ataque.** 1- Concepto para el jugador de fondo: preparación de jugada significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Dirigido paralelo al pasillo con trayectoria rasa. - Dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo. - Dirigido paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red.  1- Concepto para el jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo con el adversario (el de fondo), situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: interceptación del peloteo cruzado, ante pelotas fáciles, con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSICIÓN DE RED EN ATAQUE)

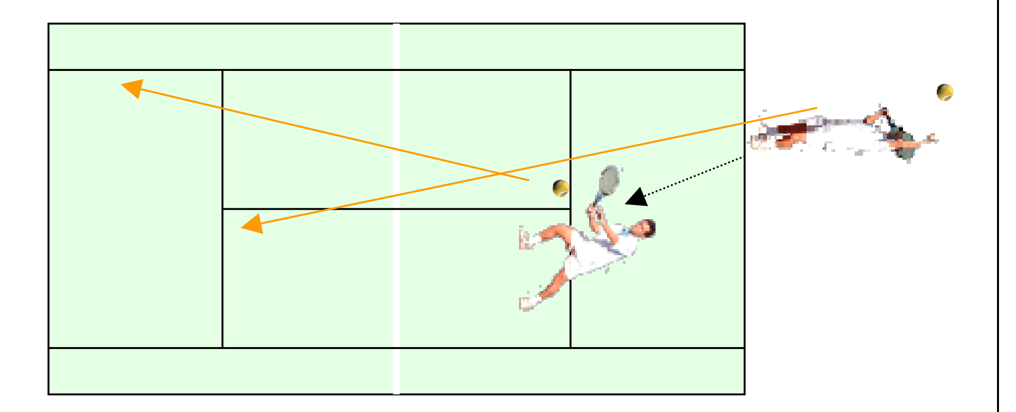
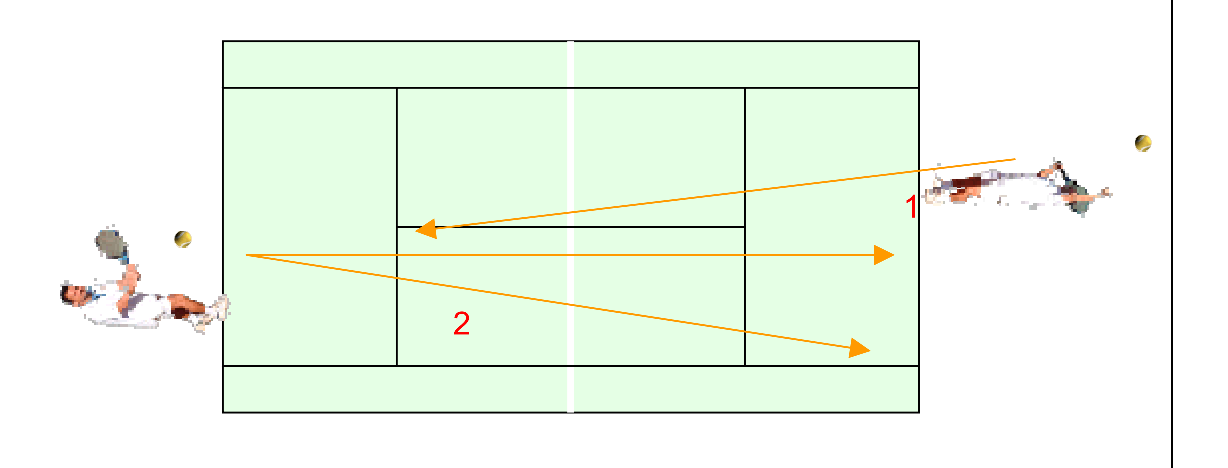
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA **PARTE INICIAL** 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado tanto de derecha como de revés, y dicen *sí* cuando golpean preparando una jugada y *no* cuando golpean en contención o defensa. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista para que golpee preparando jugadas tanto cruzadas como paralelas. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y éste golpea preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo). Juego 2: igual, pero cambiando de lado.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: aseguramiento del servicio y posterior golpeo al hueco o a contrapié (servicio a los dos cuadros.)  Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido al revés o al hueco del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados y posterior golpe a contrapie contra restos dirigidos a contrapie.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe al hueco. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
30'			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: partido de dobles sirviendo el profesor —modificado— (los jugadores empiezan golpeando desde el fondo de la pista). Juego 2: gran slam individual.	JUEGO 1 JUEGO 2
15'			
TIEMPO TOTAL			
60'			

12ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del servicio: utilización del servicio para poner la pelota en juego. Acción que se ha de realizar: servicio y posterior aproximación a la red.  Concepto del resto: aseguramiento del resto para dar continuidad al juego. Acción que se ha de realizar: resto al medio o al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO —APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada. Ejercicio 2: realizar servicios cortados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: el pozo en media pista paralela.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

EDUCA TENNIS.COM	# JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: WINNER	**FICHA Nº 1**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

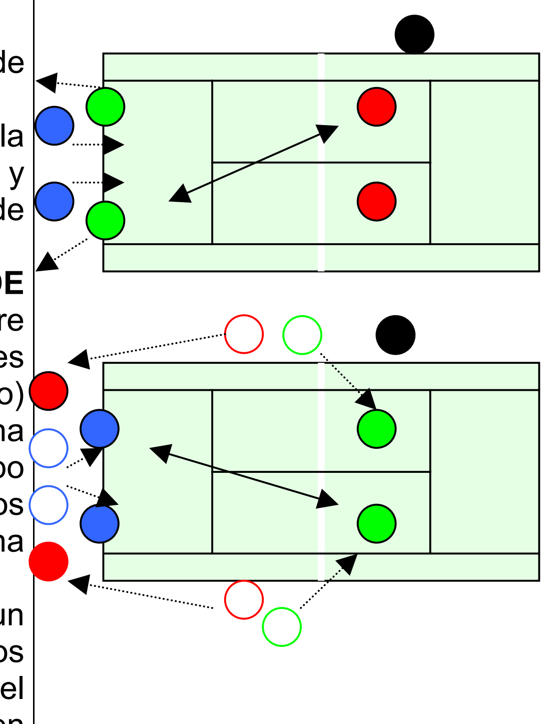
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se inicia un partido al mejor de tres puntos de la siguiente manera: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (winner) mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul (el equipo verde pasa a esperar). También si el equipo rojo gana dos de los tres puntos disputados mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul.

En el caso de que sea el equipo verde el que realice un punto directo o gane dos de los tres puntos disputados saca de la posición al equipo rojo y pasa a jugar contra el equipo azul (pero no gana ningún winner, solo se pueden ganar winners en la posición de red).El cambio de lado tiene que ser muy rápido ya que cuando un equipo pierde la posición de red el profesor pone la pelota en juego en forma de globo para que el equipo que esté en el fondo realice tras el bote un remate contra el equipo que acaba de llegar a la red.

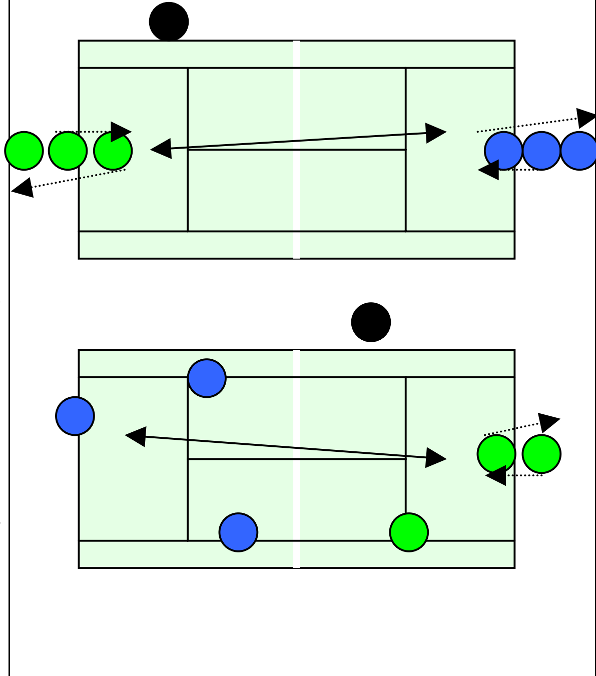
Gana el primer equipo que consiga 7 winners.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL DESGUACE		**FICHA Nº 2**
OBJETIVO: DIVERSION		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6-8**	
VARIANTES: SOLO SE GOLPEA DE DERECHA O DE REVES.		
MODALIDAD: GOLPEO EN FORMA DE RUEDA.		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres-cuatro jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde y azul sé posicionan en fila detrás de la línea de fondo.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos equipos.
CAMBIO DE POSICIONES: El primer jugador de la fila tras el bote golpea de fondo y se pone en el ultimo lugar de la fila. Si el jugador que golpea falla la pelota tiene que dejar la raqueta y tiene que jugar con la mano (coger y tirar la pelota). Si el jugador pierde el punto tirando con la mano, se va al desguace. El desguace esta en el pasillo de dobles, él jugador tiene que intentar tocar con su raqueta un golpeo del equipo contrario (tiene que tener como mínimo un pie dentro del pasillo de dobles) de esta manera si lo consigue vuelve a la fila de su equipo y puede jugar con la raqueta.
PUNTUACION: Gana el que envía a todo el equipo contrario al desguace.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

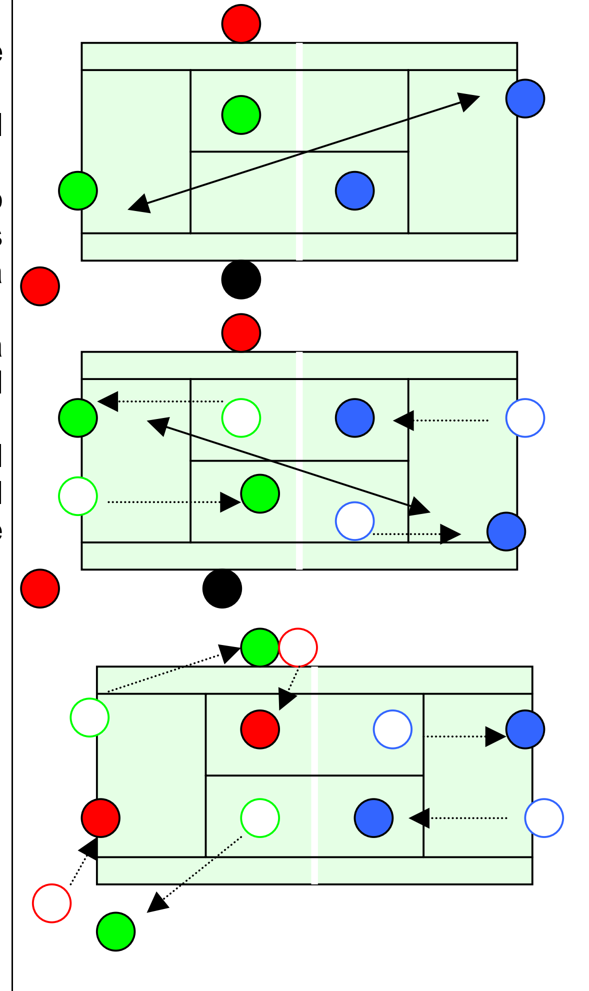
NOMBRE: SUBE Y BAJA DE DOBLES	**FICHA Nº 3**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: SE SUBE A LA RED SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE

MODALIDAD: DOBLES

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde juega contra el azul y el rojo espera.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo azul y éste juega un partido contra los equipos rojo y verde alternándose dos puntos con cada uno de los dos equipos.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar el partido pasa a jugar el equipo verde contra el rojo y el azul y por último el equipo rojo juega en contra de los equipos azul y verde.
PUNTUACION: Se juega una liga entre tres equipos al mejor de 11 puntos (juegan dos equipos contra uno). El equipo que va solo y consigue mejor resultado es él que gana.



EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: LA RUEDA	**FICHA Nº 4**
OBJETIVO: DIVERSION	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**

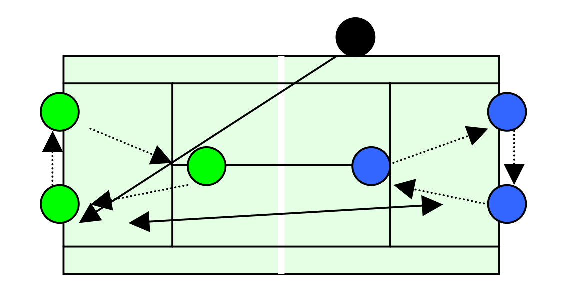
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**

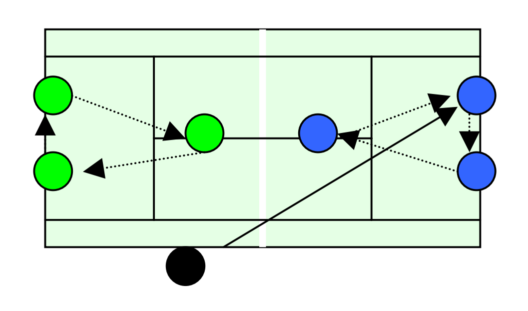
VARIANTES: LOS DE FONDO GOLPEAN SOLO DE DERECHA , DE REVES O EN FORMA DE GLOBO POR ENCIMA DE LOS DE LA RED.

MODALIDAD: TRIO

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en el fondo y uno en la red.
INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego de todo el 1r set sobre el jugador de fondo del equipo verde que está situado en la posición de "deuce". El 2º set se inicia sobre el jugador de fondo del equipo azul que está en la posición de "deuce". El 3r set (si lo hubiese) la mitad del set se sirve hacia un equipo y la otra mitad hacia el otro.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.

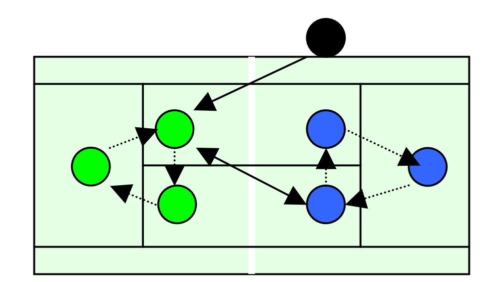




EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: TENNIS VOLEY		**FICHA Nº 5**
OBJETIVO: VOLEA		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: JUGANDO GOLPEANDO TRAS EL BOTE. JUGANDO GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.		
MODALIDAD: TRÍO		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en la red y uno en tres cuartos de pista.
INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego sobre uno de los dos equipos. Los jugadores de ambos equipos pueden golpear de tres formas. 1ª directamente de volea, 2ª pasándola a un compañero y éste sin dejarla botar de volea y 3ª realizar dos pases antes de volear hacia el equipo contrario.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: DOS CONTRA UNO	**FICHA Nº 6**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: GOLPEANDO LA PAREJA SOLO DE DERECHA O DE REVES. GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO

DESCRIPCIÓN:

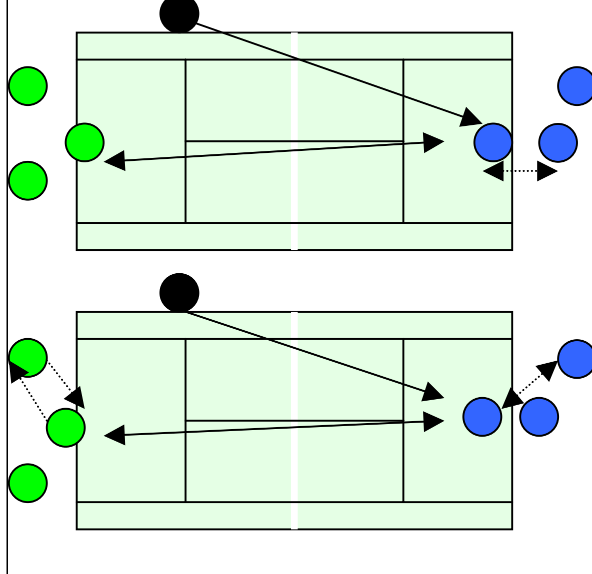
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno y solo vale el campo individual.

POSICIONES DE INICIO: En el 1r set el equipo verde juega en la modalidad de individual contra el equipo azul que golpean en forma de rueda. En el 2º set es el equipo azul el que juega en individual y el equipo verde el que juega en forma de rueda. El 3r set cada equipo juega la mitad del set en individual.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre la pareja.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que juega solo gana el punto mantiene la posición, si pierde el punto es sustituido por uno de sus compañeros. Lo mismo la pareja, aunque solo es sustituido el jugador que falla el punto.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL TRÍO		**FICHA Nº 7**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: LA PAREJA GOLPEA SIEMPRE DE DERECHA O DE REVES. SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE HAY QUE SUBIR A RED

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO.

DESCRIPCIÓN:

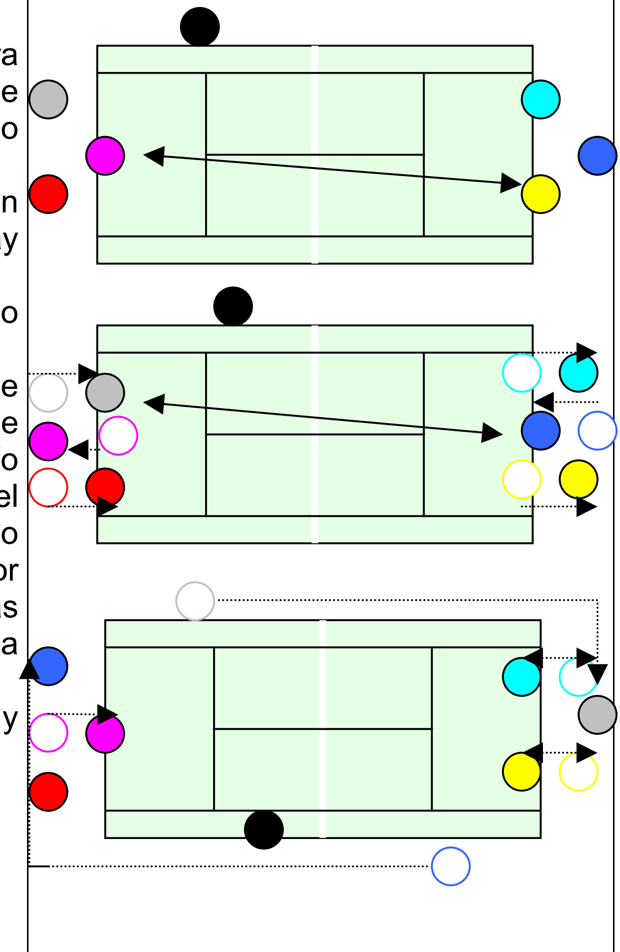
JUGADORES: Se juega siempre dos jugadores contra uno. La pareja no puede golpear hacia los pasillos de dobles pero si el que va solo. Se trata de intentar ganar o mantener la posición de solo

POSICIONES DE INICIO: En un fondo de la pista hay un jugador jugando y dos esperando, en el otro fondo hay dos jugadores jugando y uno esperando.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre cualquiera de los jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que va solo le gana el punto a la pareja, éste mantiene la posición de jugar solo y con la pareja se retiran para que entren el trío que estaba en espera. Si el jugador que va solo pierde el punto, pierde también la posición de solo intercambiándose rápidamente la posición con el jugador de la pareja que le ha ganado el punto(mientras intercambian la posición entran a jugar el trío que estaba en espera).

PUNTUACION: Solo se puntúa en la posición de solo y gana el primero que llega a 7 puntos.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL GRAN SLAM		**FICHA Nº 8**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

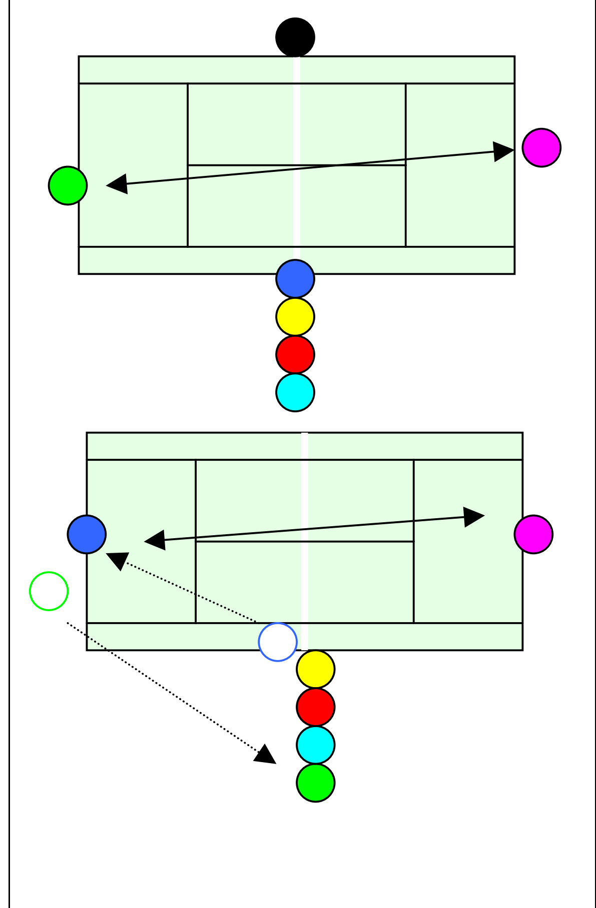
JUGADORES: Se juega individual. Los jugadores eligen jugar uno de los cuatro torneos del Gran Slam (Wimbledon, Roland Garros, Open USA o Open de Australia)

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores en cada uno de los fondos de la pista, el profesor en el poste de la red, y cuatro jugadores en fila esperando en el otro poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: El jugador que gana el punto mantiene la posición, el que pierde se va a esperar al poste y cede su sitio a un compañero que viene corriendo desde el poste de la red y golpea la pelota que a puesto en juego el profesor.

PUNTUACION: Se puntúa como si se pasaran rondas en un torneo. Se empieza a contar de 1/6 de final, si el jugador gana el punto pasa a 1/8 si gana pasa a 1/4 si gana pasa a 1/2 si gana pasa a la final y si gana la final gana el torneo. Si un jugador pierde un punto se va al ultimo lugar del poste de espera y empieza otra vez desde 1/16 de final.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº 9**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: CUATRO PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

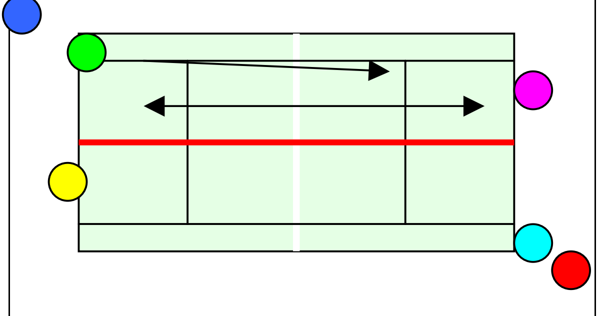
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se juegan puntos en media pista paralela en forma individual.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores realizan un punto en media pista paralela mientras uno espera en el fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO: El jugador dispone de dos servicios para desde la línea de fondo del pasillo de dobles introducir la pelota en el cuadro de saque.

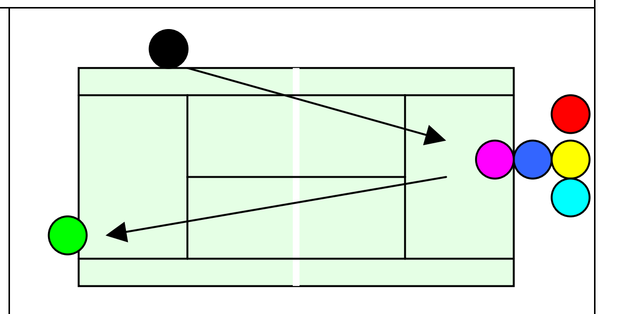
CAMBIO DE POSICIONES Y PUNTUACION: Cada uno de los jugadores que sirven juegan un punto y el primero que consiga 3 puntos gana la posición de solo y pasa a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY SIRVIENDO EL PROFESOR APROXIMACION A LA RED		**FICHA Nº10**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: GOLPEANDO LA PELOTA QUE SIRVE EL PROFESOR DE DEFENSA, DE ATAQUE, DE VOLEA, DE REMATE ETC............		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay un jugador que va solo y otros cinco que esperan en el otro lado de la pista.
POSICIONES DE INICIO: El jugador que va solo se coloca en el centro de la pista, los cinco jugadores que esperan se colocan en fila detrás de la línea de fondo.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego para que el primer jugador de la fila pueda realizar un golpe de aproximación a la red.
CAMBIOS DE POSICION: El jugador que consigue ganar tres puntos al rey le gana la posición y pasa él a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: LA COPA DAVIS		FICHA Nº11
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES Y DOBLES		MATERIAL: SEIS PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 6	
VARIANTES: OBLIGÁNDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANRERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL Y DOBLES		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno. Estos se numeran del 1º al 3º(según clasificación o nivel de juego). Se juega a un tie-break en media pista paralela, excepto el partido de dobles que se juega en la pista entera.

POSICIONES DE INICIO Y CAMBIOS: 1ª ronda: los números 1 contra los 2 y 3 (juegan golpeando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

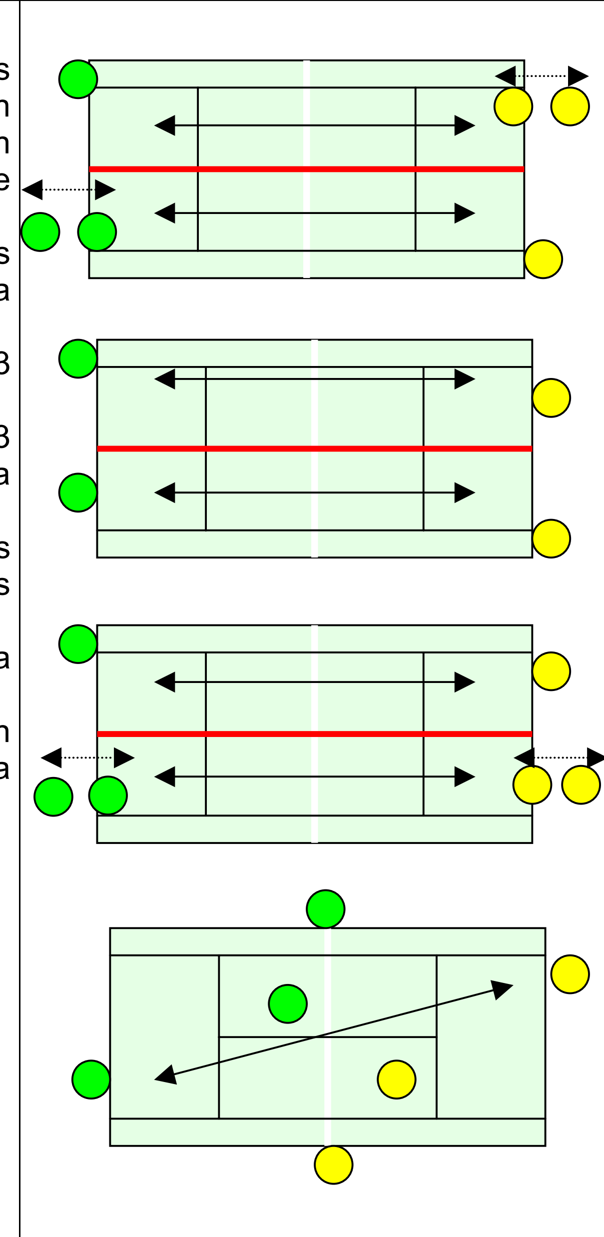
2ª ronda: él numero 2 contra el numero 2 y el 3 contra el 3 (los números 1 arbitran).

3ª ronda: él numero 1 contra el 1 y los números 2 y 3 contra los 2 y 3 (jugando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

4ª ronda: un doble jugando ambos equipos con tres jugadores, pero el jugador que falla o le ganan el punto es sustituido por el que espera

INICIO DEL JUEGO: En media pista paralela: desde la línea de fondo del pasillo de dobles**.**

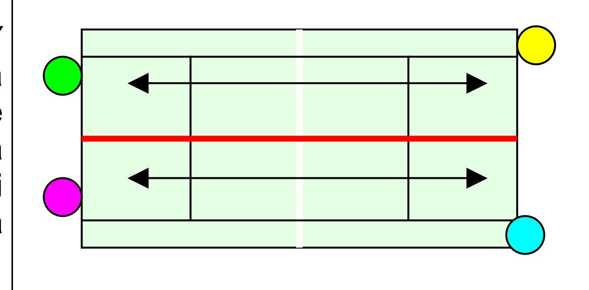
PUNTUACION: Cada partido ganado por un equipo es un punto, el equipo que sume mas puntos es el que gana la eliminatoria.

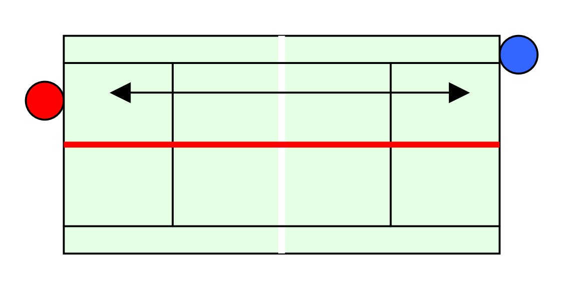


EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES		
NOMBRE: EL POZO EN MEDIA PISTA			FICHA Nº12
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES			MATERIAL: NUEVE PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 6		
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA			
MODALIDAD: INDIVIDUAL			

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES, POSICIONES DE INICIO, CAMBIOS Y PUNTUACION: Se juega un tie-break en media pista paralela sirviendo desde la línea de fondo del pasillo de dobles, la ultima media pista es el pozo y la primera es la pista ganadora. Si se gana el tie-break se sube de pista si se pierde se baja. Gana quien esté en la primera media pista al finalizar las tres primeras rondas.
Hay que colocarlos al principio por orden de calidad.





EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: PARTIDO A 7 PUNTOS EN MEDIA PISTA CRUZADA	**FICHA Nº13**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES	**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES:**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES	
MODALIDAD: INDIVIDUAL	

DESCRIPCIÓN:

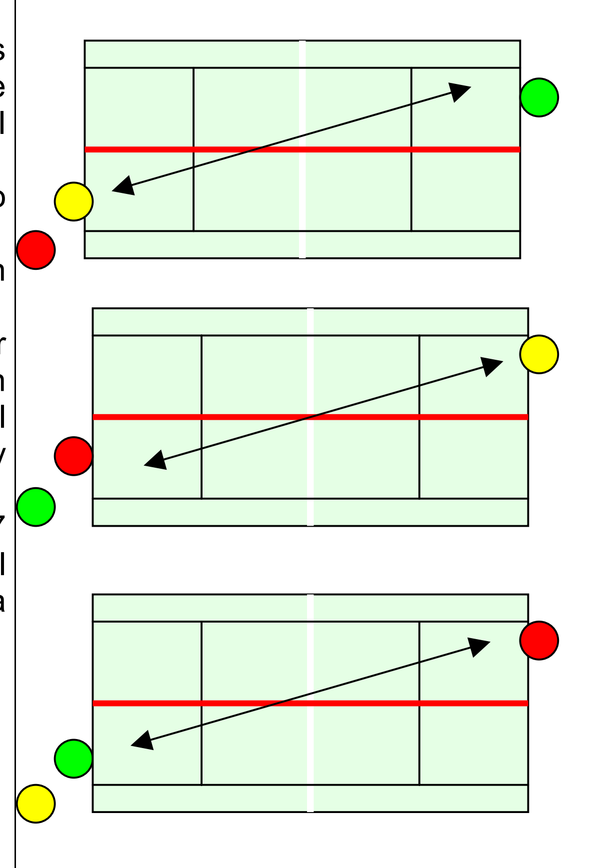
JUGADORES: Se juega un partido de un equipo de dos jugadores (amarillo y rojo) contra un jugador (verde) que va solo utilizando media pista cruzada, decidiendo el profesor si valen los posillos de dobles o no.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador del equipo espera su turno.

INICIO DEL JUEGO: El equipo siempre sirve y se turnan a jugar un punto completo cada jugador.

CAMBIOS DE POSICION: Cuando se finaliza el primer partido a 7, el jugador amarillo pasa a jugar en la posición de solo y el jugador verde pasa a formar equipo con el rojo. Por último el jugador rojo pasa a la posición de solo y juega contra el verde y el amarillo.

PUNTUACION: Gana el partido el primero que llegue a 7 puntos (con dos de diferencia) y gana la competición el que mejor resultado obtenga de los tres partidos en la posición de solo.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: PARTIDO A MENOS 1 EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº14**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3 EN MEDIA PISTA**	
VARIANTES: JUGANDO EN MEDIA PISTA CRUZADA. EN LA MODALIDAD DE DOBLES.		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

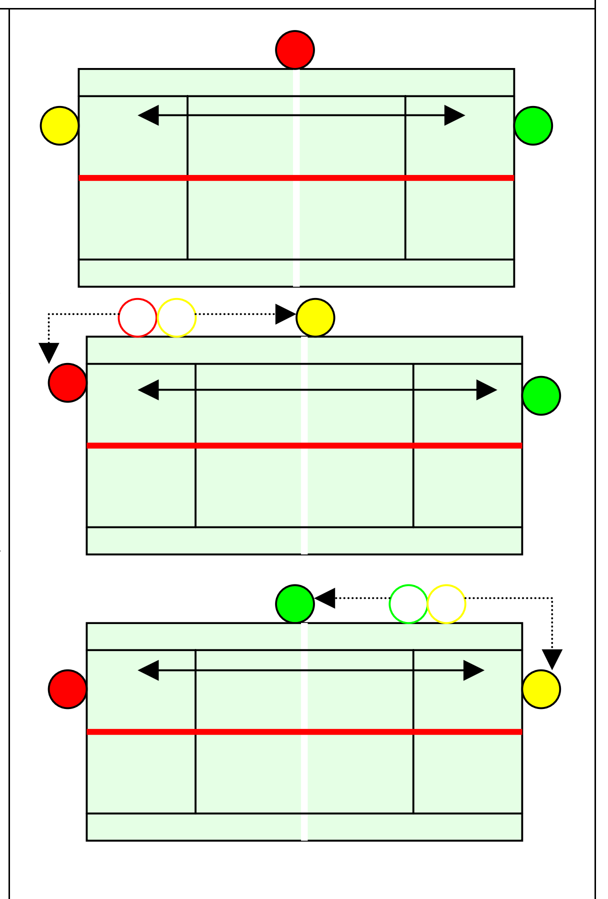
JUGADORES: Se juega una competición fijando un tiempo determinado y utilizando media pista paralela entre tres jugadores.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador espera su turno en un poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: Es el profesor el que debe elegir entre servir por arriba o por abajo.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que gana el punto mantiene posición, el que pierde intercambia la posición con el que espera en la red.

PUNTUACION: Todos los jugadores empiezan con cero puntos, cada vez que un jugador pierde un punto se resta menos 1 punto. Al finalizar el tiempo fijado por el profesor el jugador que tenga menos puntos negativos es el que vence.



EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: OLIMPICO		**FICHA Nº 15**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)		
MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se realiza un punto: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (suma un punto), gana el que mas puntos suma.

Para subir a la red hay dos posibilidades o realizar un punto directo o que el equipo de la red falle dos veces consecutivas (si los errores son alternados conservan la posición).

Los equipos que están jugando de fondo se intercambian sus posiciones en dos situaciones: que el equipo que está jugando falle tres veces o que reciba un punto directo por parte del equipo de la volea.

En caso que el cambio de jugadores de fondo a red se realice por un punto directo la pelota será puesta en juego por el profesor con un globo (para que los jugadores puedan intercambiar sus posiciones), en caso que el cambio se realice por dos fallos consecutivos de los jugadores en la red la pelota será puesta en juego convencionalmente.

